

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん	
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g	
7 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	649	27.8	17.4	1.92
		鮭の唐揚げ	鮭			米こうじ でん粉 砂糖 サラダ油				
		じゃが芋のおかか煮	いんげん豆			じゃが芋				
		油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	切干し大根 長葱		じゃが芋				
		パイナップル いりアーモンド		パイナップル		アーモンド				
8 (水)	○	スイートポテトサンド	ぎゅうにゅう／ いんげん豆 豆乳 スキムミルク(パ			パン(小麦粉・米粉・マーガリン・スキム ミルク) さつま芋 砂糖 マーガリン	631	23.0	21.4	3.13
		ポトフカレー味 (うずらの卵入り)	フランクフルト(豚肉・砂糖・香辛 料) うずら卵	人参 かぶ セロリー 玉葱		じゃが芋				
		アスパラサラダ		アスパラガス キャベツ きゅうり 玉葱		砂糖 サラダ油				
		こぎかな 小魚	煮干し							
9 (木)	○	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう／	ゆかり粉		米 麦 ごま サラダ油	614	29.5	14.9	2.28
		鰹の甘酢あえ	鰹	生姜 にんにく 長葱 レモン果汁		米こうじ でん粉 砂糖 大豆油				
		こ 粉みそ 香竹汁	いんげん豆	パセリ にんにく		じゃが芋 サラダ油				
		わかたけじる 香竹汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	さやえんどう 人参 たけのこ						
		まめ (ねんせい ぜんこうばん) ぞら豆 (2年生が全校分のぞら豆)		ぞらまめ						
10 (金)	○	ハヤシライス	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚 肉 ベーコン(豚肉・砂糖・香辛	人参 トマトピューレ グリンピース 生姜 玉葱 にんにく ほん しめじ		米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	680	21.1	18.5	2.19
		コーンサラダ		人参 キャベツ 玉葱 コーン缶		砂糖 ごま サラダ油				
		フルーツポンチ		みかん缶 パイン缶 黄桃缶		砂糖 ホールゼリー・メロン・いちご 味(砂糖・メロン、いちご果汁)				
		こぎかな 小魚	煮干し							
13 (月)	○	ひじきごはん	ぎゅうにゅう／ 油揚げ ひじ き 鶏肉	人参 グリンピース 干し椎茸		米 麦 砂糖 サラダ油	613	27.9	22.1	2.86
		肉豆腐	焼き豆腐(豆乳でん粉・ゼラチ ン) 豚肉	人参 生姜 玉葱 白菜		米こうじ しらたき 砂糖 サラダ油				
		切干大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 切干し大根 長葱		じゃが芋				
		こぎかな 小魚	煮干し							
14 (火)	○	食パン	ぎゅうにゅう／ スキムミルク(パン)			食パン(小麦粉・米粉・イースト・砂 糖・マーガリン・スキムミルク)	647	22.8	25.9	2.40
		レモンハニー		レモンハニー(はちみつ・レモン果汁・ペクチン)						
		コーンシチュー	レンズ豆 フランクフルト(豚肉・ 砂糖・香辛料) 牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶		小麦粉 じゃが芋 生クリーム バ ター サラダ油				
		大豆サラダ 小魚	大豆	キャベツ きゅうり 玉葱		砂糖 サラダ油				
15 (水)	○	ピースごはん	ぎゅうにゅう／	グリンピース		米 もち米 麦 サラダ油	641	23.8	24.3	2.62
		鯛の文化干しカレー風味	鯛							
		野菜の辛し和え		小松菜 人参 キャベツ もやし						
		キャベツのみそ汁	油揚げ みそ こんぶ	人参 キャベツ 長葱		じゃが芋				
		いりアーモンド				アーモンド				
16 (木)	○	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 い か ベーコン(豚肉・砂糖・香辛	トマト缶 人参 ピーマン 玉葱 にんにく ほんしめじ		スパゲティ サラダ油	660	26.8	22.4	2.23
		ひじきと枝豆のサラダ	ひじき	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 枝豆		砂糖 サラダ油				
		豆腐マフィン (ニュージーランド)	豆腐			コーンフレーク ミックス粉(小麦粉・砂糖・でんぷん・膨張 剤) グラニュー糖 マーガリン チョコレート				
		こぎかな 小魚	煮干し							
17 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	629	24.8	20.3	2.67
		高野豆腐 高野どうふ	高野豆腐 豚肉	人参 ピーマン 赤ピーマン 生姜 生姜 たけのこ 玉葱 にん にく にんにく 干し椎茸		米こうじ でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油				
		中華スープ ザーサイ入り いりカシューナッツ	鶏肉 卵	人参 ザーサイ 玉葱 たけのこ 干し椎茸		でん粉 ごま油				
						カシューナッツ				
20 (月)	○	豚丼	ぎゅうにゅう／ 高野豆腐 豚 肉	人参 生姜 玉葱		米 麦 こんにやく	654	25.3	19.2	2.69
		さんびら	豚肉	人参 ごぼう		ごま油 サラダ油				
		きぬさやの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	さやえんどう えのき茸						
		オレンジゼリー	寒天	みかんジュースかオレンジジュース		砂糖				
		こぎかな 小魚	煮干し							
21 (火)	○	ピザトースト	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 ベーコン(豚肉・砂 糖・香辛料) チーズ スキムミルク(パン)	トマト缶 ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム		食パン(小麦粉・米粉・イースト・砂糖・ マーガリン・スキムミルク) オリーブ油	628	24.1	28.4	2.85
		かぼとちりごのポタージュ	いんげん豆 ベーコン(豚肉・砂 糖・香辛料) 牛乳	パセリ かぶ 玉葱 りんご		小麦粉 じゃが芋 生クリーム バ ター サラダ油				
		梅ドレッシングサラダ		人参 キャベツ きゅうり 大根 梅干し		砂糖 サラダ油				
		いりアーモンド				アーモンド				

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I <sup>+</sup> 補 <sup>+</sup> キ <sup>+</sup>	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん	
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g	
22 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	611	25.7	17.3	2.15
		たら 鱈のトマトソースかけ ドレッシングサラダ	大豆 鱈	トマト缶 にんにく	米粉 米こうじ でん粉 砂糖 オ リーブ油 大豆油					
		さんぞう やさい 干切り野菜スープ (うずらの卵入り)	ベーコン(豚肉・砂糖・香辛料) うずら卵	小松菜 人参 キャベツ セロリー 玉葱	じゃが芋 サラダ油					
		ばんかん 焼餅		ぼんかん						
		だいず いり大豆	大豆							
23 (木)	○	ジャージャー麺 (スパゲティ)	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 高 野豆腐 みそ 豚肉 そら豆(豆)	人参 人参 ピーマン 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎 茸	マカロニ・スパゲティ でん粉 砂糖 ご ま油 サラダ油	607	24.7	19.7	2.53	
		ちゅうかほう ひた 中華風お浸し		小松菜 長葱 大豆もやし レモン果汁	春雨 砂糖 ごま ごま油 サラ ダ油					
		ワンタンスープ	豚肉	小松菜 人参 長葱 もやし 干し椎茸 エリンギ	ワンタンの皮 ごま油					
		いりアーモンド			アーモンド					
24 (金)	○	バターライスえびクリームソース	ぎゅうにゅう／ いんげん豆 えび 鶏肉 牛乳	人参 パセリ 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 バター サラダ油	663	21.6	20.9	2.08	
		ごまドレッシングサラダ		小松菜 人参 キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖 ごま サラダ油					
		フルーツ和え		みかん缶 パイン缶 黄桃缶						
28 (火)	○	あぶらあ すし 油揚げの寿司	ぎゅうにゅう／ 油揚げ みそ	人参 レモン果汁	米 麦 砂糖 サラダ油	628	24.0	18.7	2.81	
		じゃが芋のそぼろ煮 高野豆腐	レンズ豆 高野豆腐 豚肉	人参 たけのこ 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 こんにやく 砂 糖 サラダ油					
		えのき茸の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	長葱 えのき茸	じゃが芋					
		こざかな 小魚	煮干し							
29 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	618	25.2	18.6	1.91
		ぶりかけ	こんぶ かつお節		砂糖					
		こあじ 小鯉のかりかり揚げ	青のり 小鯉		でん粉 大豆油					
		さんしきあ 三色和え		小松菜 人参 キャベツ						
		とんじる 豚汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにやく サラダ油					
		おうとうかん 黄桃缶		黄桃缶						
30 (木)	○	あ 揚げパン ココア	ぎゅうにゅう／ スキムミルク(パン)		コッペパン(小麦粉・米粉・イースト・砂糖・マーガリン・スキ ムミルク) グラニュー糖 サラダ油 ココアパウダー	622	23.0	25.2	2.62	
		チキンヌードルスープ (うずらの卵入り)	フランクフルト(豚肉・砂糖・香辛 料) うずら卵 牛乳	小松菜 人参 玉葱 にんにく	米粉 スパゲティ じゃが芋 パ ター サラダ油					
		かいそう 海藻サラダ	わかめ	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	砂糖 サラダ油					
		こざかな だいず 小魚と大豆	大豆 煮干し							
31 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	666	30.5	18.2	2.07
		とうふ 豆腐のチリソース煮 えびいり	レンズ豆 豆腐 えび 鶏肉	人参 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸 エリンギ トマト・玉ねぎ・にんにく(チリソース)	でん粉 砂糖 サラダ油					
		はるさめ 春雨スープ	高野豆腐 ベーコン(豚肉・砂 糖・香辛料)	小松菜 人参 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 春雨 ごま油					
		れいとう 冷凍みかん		冷凍みかん						
		こざかな 小魚	煮干し							

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I<sup>+</sup>補<sup>+</sup>キ<sup>+</sup>の20~30%)、塩分/2g未満です

平均栄養量	637	25.1	20.7	2.45
-------	-----	------	------	------